

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT
KECEMASAN PADA LANSIA DI KOMUNITAS
SASANA ARJOSARI MALANG**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2020



**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT
KECEMASAN PADA LANSIA DI KOMUNITAS
SASANA ARJOSARI MALANG**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

OLEH

FEBIANIKA

201610490311034

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2020

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI KOMUNITAS SASANA ARJOSARI MALANG

SKRIPSI

Di Susun Oleh:

FEBIANIKA

201610490311034

Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang

Malang, 7 April 2020

Pembimbing I



Kurnia Putri U., S.Ft. Physio. Biomed
NIDN. 0701109202

Pembimbing II



Nungki Marlian Y., SST.Ft. M.Kes
NIDN. 0706078706

Mengetahui,

Ketua Program Studi Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



Atika Yulianti, SST.Ft., M.Kes
NIP. 11414100531

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT
KECEMASAN PADA LANSIA DI KOMUNITAS SASANA
ARJOSARI MALANG**

SKRIPSI


Disusun oleh :

FEBIANIKA

201610490311034

Diajukan pada tanggal 7 April 2020

Penguji I



Atika Yulianti, SST. Ft., M.Fis

NIDN.UMM.0729078801

Penguji II



Safun Rahmanto, SST. Ft., M.Kes

NIDN.UMM.0710078403

Penguji III



Kurnia Putri U., S.Ft. Physio., M.Biomed

NIDN.UMM.0701109202

Penguji IV



Nungki Marlian Y., SST. Ft., M.Kes

NIDN.UMM.0706078706

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Malang



Faqih Ruhvamudin, M.Kep., Sp.Kep., MB.

NIP. UMM.11203090392

iii

SURAT KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Febianika

NIM : 201610490311034

Program Studi : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kecemasan
Pada Lansia Di Komunitas Sasana Arjosari Malang.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan pengalihan dari tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terdapat bukti bahwa tugas akhir ini adalah hasil plagiasi maka saya akan menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 7 April 2020

Yang Membuat Pernyataan



Febianika

NIM.201610490311034

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT karena atas Rahmat serta Hidayah-Nya, serta sholawat dan salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Komunitas Sasana Arjosari Malang”. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi pada Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Penulis menyadari banyak sekali dinamika dalam menyelesaikan tugas akhir ini, banyak sekali bantuan tenaga dan juga pikiran baik dalam diri sendiri maupun orang lain, maka dari itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. H. Fauzan, M.Pd , selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Faqih Ruhyanudin, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB , selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Atika Yulianti, SST.Ft., M.Fis., selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Ibu Kurnia Putri, S.Ft., Physio., M.Biomed., selaku Dosen Pembimbing I, atas bimbingan, ilmu, semangat, motivasi, saran, dan hal positif lainnya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Nungki Marlian Yuliana, SST.Ft., M.Fis, selaku Dosen Pembimbing II, atas bimbingan, ilmu, semangat, motivasi, saran, dan hal positif lainnya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ibu Atika Yulianti, SST.Ft., M.Fis. dan Bapak Safun Rahmanto, SST.Ft., M.Fis., selaku penguji 1 & 2 yang telah bijaksana dan bersedia memberi ilmu serta motivasi demi kelancaran skripsi ini.
7. Segenap Dosen Jurusan S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah membagikan ilmu dan pengalamannya dalam bentuk apapun.
8. Seluruh Staff Tata Usaha dan Laboran Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah malang yang telah membantu administrasi dalam tugas akhir ini.

9. Kepada kedua orang tua saya Bapak H.Hariyono dan Ibu Rahmadiana tercinta, trimakasih atas doa dan dukungannya untuk menyelesaikan tugas akhir ini dengan penuh makna.
10. Kepada dua saudara saya Febianita dan kak Winda Hariyani yang telah memberikan motivasi serta semangat dalam penyusunan tugas akhir ini.
11. Para sahabat tersayang Everdeen Squad. Adinda Dhea A., Sophia Hanny A., Egalia Novika H., Rahmah Maulidinna, Indri Eliva S., Maulidia Risma, Trirofiah yang selalu menemani perjalanan susah senang, berjuang bersama hingga sampai titik ini. Trimakasih atas mensupport perjuangan dimasa perkuliahan, barakallah.
12. Teman-teman Payungan Skripsi, Febria Aulia R., Wita Anugerah T., Mia Agustina, Fitri Oktavianti yang telah membantu dan berjuang bersama susah senang dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
13. Teman dan sahabat seperjuangan perorganisasian BEM FIKES UMM dan TIMAPKES FIKES UMM, member komunitas PhysioSET, teman-teman KKN Siap86 dan teman teman seperjuangan Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang.
14. Seluruh lansia di Komunitas Sasana Arjosari Malang yang telah bersedia menjadi responden dalam skripsi ini, tanpa para beliau saya tidak bisa sampai dititik ini, terimakasih telah menjadi orang-orang baik dan mau bersedia direpotkan serta membantu pada tugas akhir ini.
15. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu atas doa dan telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Malang, 20 Maret 2020

Penulis

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI KOMUNITAS SASANA ARJOSARI MALANG

Febianika ¹, Kurnia Putri Utami ², Nungki Marlian Yuliadarwati ²

ABSTRAK

Latar Belakang : Lansia merupakan suatu proses menua dengan ditandai adanya perubahan fisiologis maupun psikologis (mental). Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat seperti meningkatkan kualitas hidup, merileksasikan tubuh dan pikiran serta mampu menurunkan gejala depresi seperti kecemasan. Kecemasan adalah suatu perasaan khawatir yang menimbulkan keadaan emosi tidak stabil, kecemasan bentuk respon emosional yang di akibatkan pembuatan *hormon endorfin* menurun sehingga terjadi ketidakseimbangan antar unsur *neurotransmitter*, *norepinephrin* dan *Gama-Aminobutyric(GABA)* yang menyebabkan saraf *simpatis* dan *parasimpatis* pada tubuh meningkat. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi saraf *otonom* (serotonin), efek rileksasi akan mengubah saraf *simpatis* dan *paraasimpatis* menjadi stabil, proses terjadi penurunan *hipersekresi hormonal* terhadap kelenjar adrenal sehingga meningkatkan *hormon endorfin*. **Tujuan :** Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada lansia di Komunitas Sasana Arjosari Malang. **Metode Penelitian :** Desain penelitian menggunakan *Cross Sectional*. Subjek penelitian berdasarkan pada kriteria inklusi penelitian berjumlah 63 orang yang diambil menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Alat ukur aktivitas fisik adalah kuesioner GPAQ dan alat ukur tingkat kecemasan pada responden adalah kuesioner HARS. Uji analisa data menggunakan *Sperman's Rho* diprogram aplikasi SPSS. **Hasil :** Menunjukan bahwa hasil analisa statistik didapatkan nilai 0.000 ($p < 0.05$) yang menandakan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak, sehingga terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada lansia di Komunitas Sasana Arjosari Malang dengan nilai koefisien kotingensi sebesar 0,747 yang menandakan bahwa memiliki korelasi yang kuat antara kedua variabel. **Kesimpulan :** Terdapat hubungan kuat antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada lansia Di Komunitas Sasana Arjosari Malang.

Kata Kunci : Hubungan, Aktivitas Fisik, Kecemasan, Lansia

¹ Mahasiswa Fisioterapi S1 Universitas Muhammadiyah Malang.

² Dosen Prodi Fisioterapi S1 Universitas Muhammadiyah Malang.

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITIES WITH THE LEVEL OF ANXIETY IN ELDERLY IN SASANA ARJOSARI MALANG COMMUNITY

Febianika¹, Kurnia Putri Utami², Nungki Marlian Yuliadarwati²

ABSTRACT

Background: Elderly is a process of aging which marked by physiological and psychological changes (mentally). Physical activity has many benefits such as in improving life quality, relaxing the body and mind, and can reduce depression symptoms such as anxiety. Anxiety is a form of emotional response caused by the production of the *hormone endorphine* decreases happened an imbalance between element of *neurotransmitter, norepinephrine, and Gama-aminobutyric (GABA)* which causes the increasing of *sympathetic and parasympathetic* nerves in the body. physical activity can affect *autonomic* nerves (serotonin), relaxation effect will change *sympathetic and parasympathetic* nerves to be stable. the process of decreased *hormonal hypersecretion* of the adrenal gland thus increasing the *hormone endorphine*. **Objective:** To determine the relationship between physical activity and anxiety levels in the elderly in Sasana Arjosari Community Malang. **Research Methods:** Research design using *Cross Sectional*. Research subjects based on the study inclusion criteria amounted to 63 people who were taken using the technique *Purposive Sampling*. The measuring instrument physical activity in respondents is the GPAQ questionnaire and the measuring tool the level of anxiety in respondents is the HARS questionnaire. Data analysis test using *Spearman's Rho* using the SPSS application program. **Results:** Shows that the statistical analysis results obtained a value of 0.000 ($p < 0.05$) which indicates that H1 is accepted and H0 is rejected, so there is a relationship between physical activity and anxiety levels in the elderly in Sasana Arjosari Malang Community with a correlation coefficient value of 0.747 which indicates that it has strong correlation between the two variables. **Conclusion:** There is a strong relationship between physical activity and anxiety levels in the elderly at Sasana Arjosari Community Malang.

Keywords: Relationships, Physical Activity, Anxiety, Elderly

¹The Students of Physiotherapy Department, University of Muhammadiyah Malang.

²The Lecturer of Physiotherapy Department, University of Muhammadiyah Malang.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR DIAGRAM.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Lanjut Usia (Lansia).....	9
1. Definisi.....	9
2. Klasifikasi Lanjut Usia.....	9
3. Fisiologi Lansia	10
4. Perubahan Akibat Proses Menua.....	10
5. Tipologi Pada Lansia	12
6. Teori Penuaan.....	13
B. Kecemasan.....	15
1. Definisi Kecemasan	15
2. Kecemasan Pada Lansia.....	16
3. Patofisiologi Kecemasan.....	16
4. Fisiologi Kecemasan Lansia.....	17

5. Penyebab Kecemasan.....	17
6. Tingkat Kecemasan.....	18
7. Etiologi Kecemasan	20
8. Faktor Resiko Kecemasan.....	23
9. Tanda dan Gejala Kecemasan	23
10. Komponen Kecemasan.....	23
11. Skala Pengukuran Kecemasan (HARS)	24
C. Aktivitas Fisik	28
1. Definisi Aktivitas Fisik	28
2. Pengertian Aktivitas Aerobik dan Anerobik	29
3. Pengertian Aktivitas Fisik.....	30
4. Manfaat Aktivitas Fisik.....	31
5. Jenis Aktivitas Fisik.....	33
6. Tingkat Aktivitas Fisik.....	34
7. Skala Pengukuran Aktivitas Fisik.....	35
D. Profil Komunitas Sasana Arjosari Malang	39
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESA.....	41
A. Kerangka Konsep Penelitian	41
B. Hipotesa.....	42
BAB IV METODE PENELITIAN	43
A. Desain Penelitian.....	43
B. Kerangka Kerja Penelitian.....	44
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	45
1. Populasi.....	45
2. Sampel.....	45
3. Teknik Sampling.....	45
D. Variabel Penelitian	46
E. Definisi Operasional.....	47
F. Tempat Penelitian	47
G. Waktu Penelitian	47
H. Etika Penelitian.....	48
I. Sumber Data Primer dan Instrumen Penelitian.....	48
J. Prosedur Pengumpulan Data	50
K. Analisis Data	53

BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA.....	55
A. Karateristik Responden.....	56
1.Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	56
2.Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	57
3.Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	58
B. Hasil Data.....	59
1.Hasil Uji Normalitas Data	59
2.Hasil Uji Korelasi	59
BAB VI PEMBAHASAN.....	62
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil Penelitian	62
1.Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	62
2.Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	64
3.Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	66
B. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Komunitas Sasana Arjosari Malang.....	68
C. Keterbatasan Penelitian.....	74
D. Implikasi Fisioterapi.....	74
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Daftar Penelitian Terkait	6
Tabel 2.1 Kueisioner HARS	25
Tabel 2.2 Kueisioner GPAQ	37
Tabel 2.3 Klasifikasi Tingkat Aktivitas Fisik	39
Tabel 4.1 Definisi Operasional	47
Tabel 4.2 Penilaian Setiap Pertanyaan HARS.....	49
Tabel 4.3 Tingkat Koefisien Korelasi.....	54
Tabel 5.1 Uji Normalitas.....	59
Tabel 5.2 Uji Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kecemasan	59
Tabel 5.3 Uji Koefisiensi Kontingensi.....	60
Tabel 5.4 Tingkat Korelasi dan Hubungan.....	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Lokasi Komunitas Sasana Arjosari Malang	40
--	----



DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	41
Bagan 4.1 Desain Penelitian	43
Bagan 4.2 Kerangka Kerja Penelitian	44



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	55
Diagram 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
Diagram 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	57



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Kesediaan Menjadi Dosen Pembimbing

Lampiran 2. Surat Izin Studi Pedahuluan

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Seminar Proposal

Lampiran 4. Lembar Surat Izin Penelitian

Lampiran 5. Lembar Surat Kesediaan Menjadi Responden

Lampiran 6. *Informend Of Consent*

Lampiran 7. Lembar Kuesioner Aktivitas Fisik (GPAQ)

Lampiran 8. Lembar Kuesioner Kecemasan (HARS)

Lampiran 9. Hasil Uji SPSS

Lampiran 10. Hasil Deteksi Plagiasi

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 12. *Curriculum Vitae*



DAFTAR PUSTAKA

- Aiman, U. (2016). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa Psikologi semester VI (enam) yang akan menghadapi skripsi (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).*
- Akbar, M. Y. (2013). *Kemampuan Daya Tahan Anaerobik dan Daya Tahan Aerobik Pemain Hoki Putra Universitas Negeri Yogyakarta.* Kota Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Alimoeso, S. (2015). *Pembinaan Mental Emosional Bagi Lansia.* Jakarta: Media Pembelajaran BKL seri 4.
- Ambardini, R. L. (2009). *Aktivitas Pada Lanjut Usia.* Kota Yogyakarta: Staf Pengajar FIK, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia).* Konselor, 5(2), 93-99.
- Anshori, A. D. (2016). *Pengaruh Senam Tera Terhadap Tingkat stress Pada Lansia.* Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Ansoni, F. Z. (2014). *Pengaruh Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Usia lanjut Di Posyandu Abadi IV Kartasura (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).*
- Aprillia, N. I., & Puspitasari, N. (2017). *Faktor Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Wanita Perimenopause.* The Indonesian Journal of Public Health.
- Ayu S. (2016). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang.* Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Badan Pusat Statistik. (2016). *Statistik Penduduk Lanjut Usia. Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas).* Jakarta: BPS.
- Bestari, G. A. (2019). *Hubungan Aktivitas fisik terhadap Tingkat Vo2 Max Pada Lansia Di Posyandu Lansia Pandanwangi Blimbing Kota Malang.* Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

- Effendi, A. D., Mardijana, A., & Dewi, R. (2014). *Hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian demensia pada lansia di upi pelayanan sosial lanjut usia Jember*. Pustaka Kesehatan, 2(2), 332-336.
- Dacey, Wicaksono, A. B., & Saufi, M. (2013, November). *Mengelola kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika*. In *Makalah diseminarkan dalam Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika di jurusan Pendidikan Matematika FMIPA UNY, Yogyakarta*.
- De Mello, M. T., de Aquino Lemos, V., Antunes, H. K. M., Bittencourt, L., Santos-Silva, R., & Tufik, S. (2013). *Relationship between physical activity and depression and anxiety symptoms: a population study*. Journal of affective disorders, 149(1-3), 241-246.
- Diska Astarini. (2013). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Infeksi Menular Seksual dan kejadian Infeksi Menular Seksual Pada Wanita Pekerja Seks*. Kota Pontianak: Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Dona F. A. & Ifdil. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Firman (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Pada Usia Lanjut di Dusun Mojosongo Desa Balongbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang*. (Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘ Insan Cedekia Medika)
- Fitra A. T. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Eksekutif Mahasiswa FK UMM Angkatan 2016*. Kota Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Furwanti E. (2014). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Penembahan Senopati Bantul*. Naskah Publikasi: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Hamrik, Z., Sigmundová, D., Kalman, M., Pavelka, J., & Sigmund, E. (2014). *Physical activity and sedentary behaviour in Czech adults: results from the GPAQ study*. European journal of sport science, 14(2), 193-198.
- Heningsih, Indri.H.H dan Istiningtyas.A. (2013). *Gambaran Tingkat Ansietas Pada Lansia di Panti Wredha Darma Bakti Kasih Surakarta*. Jurnal Ilmu Keperawatan.
- Heni, S. A. (2011). *Pengaruh Senam Aerobik Intensitas Ringan Terhadap Kecemasan Lansia*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Hikmah, N. (2019). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Di Kelurahan Bunulrejo Malang*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Intan S. (2017). *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa pada Pelajar Di SMA Olahraga Negeri Sriwijaya*. Palembang: Universitas Muhammadiyah Palembang.
- Ismail, L. (2018). *Pengaruh Recovery Aktif Dan Recovery Pasif Terhadap Penurunan Glukosa Darah Setelah Melakukan Aktivitas Fisik Aerobik Pada Club Sepakbola Smk Negeri 9 Bulukumba* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar)
- Kristanti E.E., Stanley & Darmajo (2010). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Derajat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Wredha St. Yoseph Kendiri*. Jurnal Penelitian STIKES Kediri, 3(2), 94-100.
- Laksita, I. D., & Arum Pratiwi, S. K. (2016). *Hubungan Lama Menderita Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Desa Praon Nusukan Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Lestari, R., Wihastuti, T. A., & Rahayu, B. F. (2013). *Hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat kemandirian Activities of Daily Living (ADL) pada lanjut usia di panti werdha*. Jurnal Ilmu Keperawatan, 1(2), 128-134.
- Lindwall, M., Gerber, M., Jonsdottir, I. H., Börjesson, M., & Ahlborg Jr, G. (2014). *The relationships of change in physical activity with change in depression, anxiety, and burnout: A longitudinal study of Swedish healthcare workers*. Health Psychology, 33(11), 1309.
- Machali Imam. (2015). *Statistik Itu Mudah, Menggunakn SPSS Sebagai Alat Bantu Statistik*. Yogyakarta: Lembaga Ladang Kota
- Maryam, S. dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Martono, Hadi H. (2015). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Edisi ke-5. Jakarta: FKUI

- Meta Amelia Widya Saputri & Endang Sri Indrawati. (2011). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia yang Tinggal Di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah*. Jurnal Psikologi, 9(1).
- Miftahul Munir, SKM. M.Kes. (2014). *Hubungan Antara Senam Lansia (Senam Tera) Dengan Kesegaran Jasmani Pada Lansia Di Posdaya Mahkota Sari Kelurahan Kingking-Tuban*. Tuban: Stikes Nu.
- Muhammad D. P. P. (2018). *Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Usia Dewasa Awal*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Muna, N. (2013). *Hubungan Antara Karakteristik Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Di Panti Werda Pelkris Pengayoman Kota Semarang: Karya Ilmiah*.
- Nauli, F. A., Yuliatr E., & Savita, R. (2014). *Hubungan Tingkat Depresi Dengan Tingkat Kemandirian Dalam Aktivitas Sehari-Hari Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tembilahan Hulu*. Jurnal Keperawatan Soedirman, 9(2), 86-93.
- Ninda H. (2017). *Gambar Tingkat Aktivitas Fisik Pada Remaja Akhir Di PSIK FKIK*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Oddang, F. M. (2019). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Karyawan Universitas Muhammadiyah Malang*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Puji, L dan Yuswiyanti, A. (2015). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD Dr. R Soeprapto Cepu*. Jurnal Keperawatan Maternitas.
- Potter, Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing. Concep, Proses and Practice*. Edisi 7 Jakarta: EGC
- Pradana, S. A. Z. (2017). *Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan (Ansietas) Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga)*.
- Pravitasari K. (2013). *Faktor berhubungan dengan Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Aktivitas Sehari-hari*. Jurnal Keperawatan Poltekkes Tanjungkarang.

- Purnomo, Annisa, E.Q. dan Heppy, R.D. (2015). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Lansia Di Panti Werdha Harapan Ibu Semarang Barat*. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan.
- Ratey J. (2010). *The Revolutionary New Science Of Exercise And The Brain*. New York: Little Brain and Compeny.
- Ristra R. D. (2015). *Hubungan Tingkat Kecemasan dan Lamanya Praktus Kala I Fase Aktif Pada Primigravida*. Di Pontianak. Pontianak: Universitas Tanjungpura.
- Saimin J., Hudfaizah C., Hafizah I. (2016). *Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause*. Kediri: Universitas Halu Oleo
- Setyanto, I., & Maliya, A. (2010). *Efektivitas Aktivitas Fisik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa daerah Surakarta*.
- Sujarweni V. W. (2015). *Statistik untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Gava Media.
- Suprayoga Imam Mi'raj. (2013). *Hubungan Jenis Kelamin Dengan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*. (Skripsi): Universitas Sebelas Maret.
- Suryondari, C. G. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Usia 60-74 Tahun Di RW 08 Kelurahan Sukun Kecamatan Sukun Kota Malang*. Maternity, 1(1), 1-6.
- Widayati, E. K. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Cidera Otak Sedang (Cos) Dengan Masalah Gangguan Perfusi Jaringan Serebral Di Ruang Hcu Melati Rumah Sakit Umum Daerah Bangil Pasuruan* (Doctoral Dissertation, Stikes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Witriya, C. (2016). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang*. Malang: Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.
- Yastin, N. T. (2019). *Pengaruh Chair Based Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Jompo Griya Asih Lawang*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI D-3 & S-1 KEPERAWATAN • PROGRAM STUDI S-1 FARMASI •
PROGRAM STUDI S-1 FISIOTERAPI • PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS
Kampus II : Jl. Bendungan Sutami 188-A Telp. 0341-552443 Hunting 0341-551149
Fax. 0341-582060 Malang 65145 E-mail : fikes@umm.ac.id Website : fikes.umm.ac.id

HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Skripsi Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : Febianika
Nim : 201610490311034
Program Studi : Fisioterapi
Judul Naskah : Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Komunitas Sasana Arjosari Malang

Jenis Naskah : Skripsi
Keperluan : Mengikuti ujian seminar hasil skripsi
Hasilnya dinyatakan : memenuhi syarat

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10 %	5%
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25 %	3%
3	Bab 3 & 4 (Kerangka konsep & metodologi)	35 %	5%
4	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15 %	8%
5	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5 %	5%

Keputusannya : Dapat melaksanakan seminar hasil skripsi

Malang, 20 April 2020
Biro Skripsi Prodi Fisioterapi FIKES UMM


(Nurul Anwar Rahmaty, S.Ft., M.Biomed)